
السلسلة التعليمية
الخوارزمي
المهارات المهنية
إعداد : بلال نصر
٠١٠٦٥٧٦٠٤٨٣
4
الصف الرابع
الفصل الدراسي الثاني



المحور الثالث



الصحة والسلامة الغذائـية



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة؟

تحقيق التوازن في طعامك اليومي

يحب علاء أن يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية، لذلك فقد قام اليوم بإعداد الكشري مع السلطة وهي وجبة لذية ومتوازنة.

طبق الكشري :

يتألف من العدس والحمص والبصل والطماطم والأرز والمكرونة .

عندما نتناول وجبة طعام يجب أن تكون وجبة متوازنة.

- يجب ان تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة.
- ينطبق ذلك على الوجبات الثلاثة الرئيسية والخفيفة عندما تشعر بالجوع.
- الحضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء مهمة من النظام الغذائي.
- اذا تناولت الدجاج مع المحاشي ستجد الحبوب داخل الخضروات .
- احرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة على الأقل.
- احرص على شرب الماء النظيف، ينصح الخبراء بتناول ٨ أكواب ماء على الأقل يومياً.

نصائح تذكرها:

١- تناول كميات من الخضروات والفاكهة.
٢- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
٣- تناول لحوم الخالية من الدهون.
٤- احتر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
٥- لا تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
٦- . تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.
٧- اشرب الماء النظيف.
٨- مارس الرياضة البدنية يوميا.

أسئلة الموضوع الأول

١) ماذا تعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟ ،
٢) لم قد تحتاج إلى كميات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارا أو إذا كنت تمارس نشاطا بدنيا؟ ،
٣) لماذا كان مهما أن تعطي الأولوية لصحتك؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة ؟

فريدة سباحة ماهر ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات،لذا فهي بحاجة الى الحصول على أنواع العناصر الغذائية ومنها :-

أنواع العناصر الغذائية



١) الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات،
نجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز،
أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل
ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي تحتاج إليها



٢) البروتينات

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها،
ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

٣) الألياف

مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.
وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.



٤) الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض،
ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.
أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.



٥) الأملاح المعدنية

ومنها الكالسيوم والحديد.
نحتاج إلى الكالسيوم المحافظة على صحة العظام والأسنان،
ونجده في اللبن والخضروات الخضراء،
يعتبر الحديد عنصرا مهما للدم،
ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.



٦) الدهون

من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
ويحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية.
ويمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.



٧) الماء

إن كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء،
وهو عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي ٩٠% من وزن أجسامنا،
ومن فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.

أسئلة الموضوع الثاني

١) ما هي العناصر الغذائية المتوفرة في كل من أصناف الطعام التالية:
(قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخية، حبة برتقال، قطعة من الجبن)
٢) ما أهمية أن تحصل على كل أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتبعه؟
٣) ما الأطباق التي تحبها؟ وما العناصر الغذائية التي تتضمنها؟





المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

ماذا علينا أن نأكل ؟ وكم هي الكمية؟

تعرف ريم أنواع العناصر الغذائية، وتعلم أنها تساعد جسمها على الاستمرار في النمو.

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ومنها :
الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة – الفاكهة – البقوليات – المكسرات – منتجات الالبان – اللحوم الخالية من الدهون – الأسماك – البيض.



خلي بالك الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر .

لذلك يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري والقليل من الأطعمة الغنية بالسكر.

تحاول اسرة ريم أن تختار وجبات صحية للغذاء ، للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فوجبة الغداء المفضلة لديهم هي الملوخية،

بعض الوجبات الصحية



الكشري : وهو من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل

١) الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونة)
٢) البروتينات (البقوليات)
٣) الخضروات (الطماطم والبصل)



الملوخية : طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

المحاشي : طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .



البليلة :
طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

أسئلة الموضوع الثالث

١) في رأيك، إلى أي حد نظامك الغذائي صحي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟
٢) أي من الطبقين التاليين على أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني أم طريق المكرونة البيضاء مع الجبنة ؟ ولماذا؟
٣) هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

إذا كنت تملك مبلغا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة التي تفضل شراءها؟ ولماذا؟

المشكلة مع الوجبات السريعة

يتناول **يوسف** الوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان،

ويشعر بعدم الارتياح.



أمثلة للوجبات السريعة (الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى)

أما أخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.



- الوجبات السريعة مغرية،
- يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ، ولكنها ليست صحية.
- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرة عند تناول كمية كبيرة
- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله.
- لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو الألياف.
- تحتوي على كمية كبيرة من السكر. والكثير من السكر مضر لنا

فمن منهما اتخذ الخيارات الأفضل، يوسف أم ريم؟ وكيف يمكن اتخاذ الخيارات الأفضل بالنسبة إلى الطعام؟

إعداد وجبة خفيفة لمواجة الوجبات السريعة وتكون صحية أكثر؟

١) البطاطس المشوية بدلا من البطاطس الملقية.

٢) عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية، فالعصير الطبيعي يحتوى على قليل من السكر.

٣) وكما يمكن تناول البليلة أو حمص الشام .



أسئلة الموضوع الرابع

١) ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحة من الوجبات الأخرى؟

٢) ما الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكن أن تجدها في المدرسة؟

٣) في رأيك، هل الطعام المعد في المنزل صحي أكثر من الطعام التي تشتري من المطاعم والباعة؟ وهل طعمة ألذ؟ ولماذا؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟

الطعام الأمن للاكل :



- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة،
- وحتى إن لم تبد لنا فاسدة،
- فقد يكون من الخطير تناولها.
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى،
- وتنمو في ظروف بيئية دافئة او رطبة.
- يجب إبقاء الأطعمة باردة.
- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) يفسدها، وقد تمرض إذا تناولتها.
- والفواكه والخضروات خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت وتظهر بقع وتحمض،
- وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.
- وداخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة.







إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام :

١) استخدم المكونات الطازجة فقط.
٢) اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
٣) غسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.
٤) استخدم لوح تقطيع وسكينا نظيفين، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا .
٥) اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا،
٦) ارتد القفازات (وقم بغسلها أيضا).
٧) إذا كان شعرك طويلا، فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.
٨) امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.
٩) ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.

أسئلة الموضوع الخامس

١) لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟
٢) في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل الدقيق أو الأرز، لا تبرد في الثلاجة؟
٣) بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثلاجة لساعات عدة بعد طهيه. الأن، بعد أن تعلمت عن السلامة الغذائية، ماذا تقول لهم؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الطبيعي :

مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي،

له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

الشراب الصناعي :

يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية،

يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

يحتوي الشراب الصناعي على نسبة على من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي،

يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء.

الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر،

الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر؟

طريقة إعداد الشراب وحفظه

١) تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا.
٢) إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
٣) أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم الوقت أطول من دون أن تفسد.

المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب،

١) لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف، والحل استخدام السكر النظيف والصافي.
٢) ظهور طبقتان منفصلتان، طبقة صافية وطبقة عكرة، بسبب أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. والحل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه.

أسئلة الموضوع السادس

١) أذكر الطرق التي يتشابه فيها كل من شراب العصير الطبيعي والصناعي.
٢) ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برر إجابتك. ،
٣) إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل؟ ولماذا؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادات الطعام في منزلك في المسخ كيفية الحفاظ على سلامتك؟

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

١- اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز،
٢- توجه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز،
٣- عند استخدام السكين لتقطيع الطعام تكون بعيدا عن يديك ،
٤- لا تقطع الطعام أبدا مباشرة فوق حوض المطبخ.

إرشادات هامة عند تسوق أدوات ومعدات المطبخ الجديدة من المتاجر :

١) **المقلاة المصنوعة من الألومنيوم**، ومطلية بألوان من الخارج وثمنها زهيد، قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

٢) **الأواني ذات الطلاء غير اللاصق**، تسخن الطعام ولايلتصق بها، ولا يحترق بسرعة فيها ويسهل تنظيفها، إلا أنها، بسبب الطلاء غيراللاصق، فقد تكون سامة عند خدش الطلاء.

٣) الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس) تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا، وتكون خفيف الوزن والفلاذ لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية، مثل الليمون ولاتتسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا.

٤) تجنب الأدوات البلاستيكية لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضر بالبيئة.

٥) يفضل شراء الملاعق تقديم الطعام مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح،

٦) يفضل شراء الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون، لأن السيليكون مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

أسئلة الموضوع السابع

١) ما المعدات والأدوات الأخرى التي تستخدمها في المطبخ؟ وما الأخطار المحتملة التي قد تنشأ من استخدامها؟ وكيف يمكنك المحافظة على سلامتك عند استخدامها؟

٢) كيف يمكنك مساعدة أسرتك في المحافظة على السلامة والصحة وتجنب الحوادث والإصابات في المطبخ؟